# DE OUDERS & DRUGS KRANT

gedrukt in het kader van
de Europese week van
de drugpreventie
15 t.e.m. 22 oktober 1994

## VORMINGSPROGRAMMA VOOR OUDERS VAN ADOLESCENTEN

Het vormingsprogramma voor ouders van adolescenten richt zich tot groepen van ouders en een begeleider die gedurende een of meerdere vormingssessies willen ingaan op de preventieve mogelijkheden met betrekking tot alcohol- en andere drugproblemen bij jongeren.

Dit programma kan zich situeren in het kader van een school (onder impuls van het oudercomité, van PMS/MST, van directie en leerkrachten,...), in het vormingsaanbod van socio-culturele organisaties, binnen vormingsinstellingen, maar kan evenzeer in een niet-georganiseerde lokale groep met een begeleider worden uitgewerkt.

**De V.A.D.**
De V.A.D. is de Nederlandstalige overkoepelende organisatie inzake alcohol- en andere drugproblemen. De vereniging wil de studie, preventie en hulpverlening van alcohol- en andere drugproblemen bevorderen. Dit wordt gerealiseerd via de werking van diverse thematische werkgroepen, de coördinatie van het preventiewerk voor alcohol- en drugproblemen in Vlaanderen, de bibliotheek en het documentatiecentrum.
De V.A.D. wordt betoelaagd door de Vlaamse Gemeenschap

**De werkgroep Onderwijs van V.A.D.**
De Werkgroep Onderwijs is sinds 1984 in het kader van V.A.D. werkzaam. De werkgroep streeft naar een vernieuwde aanpak van preventieve schoolacties ten aanzien van alcohol- en andere drugproblemen van jongeren. Hiervoor wordt onder meer begeleidend materiaal uitgewerkt ten behoeve van leerlingen, leerkrachten, ouders, opvoeders,...



© KdM

**Alcohol- en andere drugproblemen halen niet regelmatig** de kranten. Af en toe kunnen we iets lezen over spectaculaire drugsvondsten, een drugdode of een afrekening in het drugmilieu. Veel minder aandacht wordt besteed aan problemen ten gevolge van overmatig alcohol- of medicatiegebruik. De nieuwswaarde van alcohol- en andere drugproblemen is voor de media eerder beperkt. En toch gaat deze krant uitsluitend over alcohol en andere drugs. Maar we behandelen hierin niet zozeer de spectaculaire kant...

Deze krant is in de eerste plaats bestemd voor u, ouders met adolescenten. De krant wordt gebruikt als ondersteuning bij een vormingsprogramma voor ouders met betrekking tot preventie van alcohol- en andere drugproblemen.

Als ouder bent u een belangrijke partner in de preventie van alcohol- en andere drugproblemen bij jongeren. Jongeren worden voor een deel door uw opvattingen en gedrag met betrekking tot alcohol- en ander druggebruik beïnvloed. Daarnaast bent u als ouder in staat om veranderingen in het gedrag van jongeren, die kunnen wijzen op problemen (en op probleemgebruik) meestal snel te herkennen en te bespreken.

In deze krant wordt vooral informatie bijeengebracht. Informatie over alcohol en andere drugs, maar nog veel meer informatie over achtergronden waarom jonge mensen deze genotmiddelen gebruiken. Dit heeft te maken met de kenmerken van deze middelen (het genotsaspect). Maar ook de voorkeur en de kenmerken van de gebruiker spelen hier een rol. En dan is er nog de samenleving die het gebruik van bepaalde middelen stimuleert (bv. alcohol) en het gebruik van andere middelen afkeurt (bv. illegale drugs).

Naast de informatie wil de krant enkele aanzetten geven om na te denken over het gebruik van genotmiddelen in uw omgeving, bij u thuis, over uw eigen gebruik...

Deze krant is niet zozeer een lees-krant, maar in de eerste plaats een werkdocument. De korte verhaaltjes en situaties zijn bedoeld als discussiemateriaal voor ouders die hierrond een vormingsprogramma volgen. Verder vindt u hierin een kenniskwis, een paar oefeningen die ouders en jongeren samen kunnen oplossen, een paar levensverhalen, enkele cartoons...

We hopen dat deze krant inspiratie en discussiestof kan leveren voor ouders en jongeren om het gebruik van alcohol en andere drugs in het gezin en daarbuiten bespreekbaar te maken.

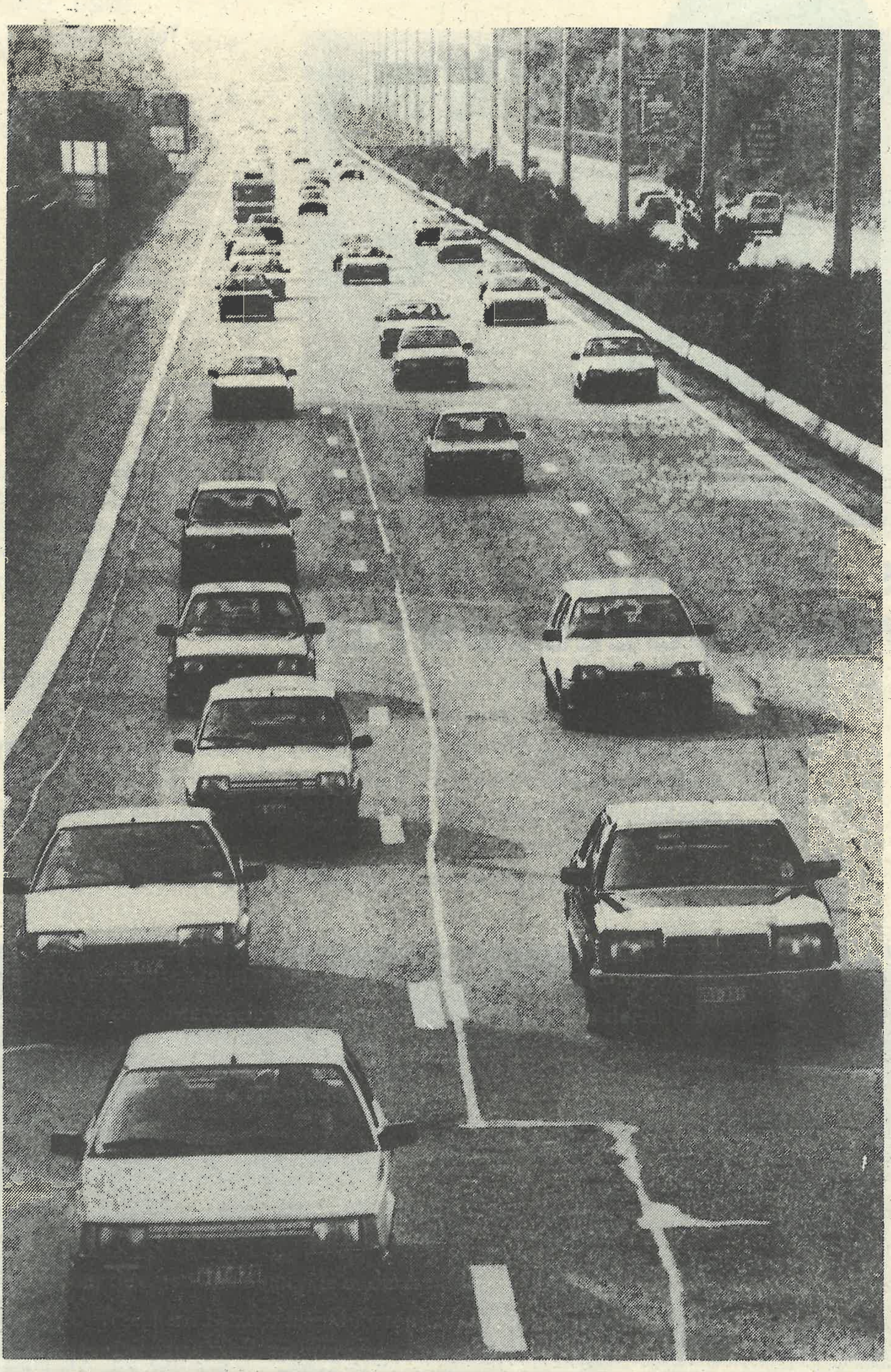
de redactie.

# Meningen kunnen tellen

**Bent u akkoord of niet akkoord met volgende uitspraken?**
**Omcirkel een cijfer van 1 tot 5**
**1 helemaal niet akkoord**
**5 volledig akkoord**

| | |
|---|---|
| Roken geeft stijl. | 1 2 3 4 5 |
| Mijn gezondheid is belangrijker dan roken. | 1 2 3 4 5 |
| Tabak kalmeert me. | 1 2 3 4 5 |
| Wanneer je problemen hebt is het beter om erover te praten dan je te bedrinken. | 1 2 3 4 5 |
| Je kunt beter alcohol gebruiken dan andere drugs. | 1 2 3 4 5 |
| Het is onverantwoord dat ouders drinken in het bijzijn van kinderen. | 1 2 3 4 5 |
| Teveel drinken en hierdoor problemen krijgen is een teken van zwakheid. | 1 2 3 4 5 |
| Een feest zonder alcohol is geen feest. | 1 2 3 4 5 |
| Illegale drugs maken je ongelukkig. | 1 2 3 4 5 |
| Illegale drugs moet je eens proberen, om te weten wat het is. | 1 2 3 4 5 |
| Illegale drugs moeten verboden blijven. | 1 2 3 4 5 |
| Spanningen raak je best kwijt met kalmeerpillen. | 1 2 3 4 5 |
| Het is de schuld van artsen en apothekers dat er zoveel mensen verslaafd zijn aan slaappillen. | 1 2 3 4 5 |
| Ik heb liever pijn dan een pijnstiller te nemen. | 1 2 3 4 5 |





© KdM

# Morgenmiddag drinken we sangria aan de Costa del Sol

**Jan** gaat elke middag met zijn collega's naar 't café, waar hij een 2-tal pintjes drinkt. 's Avonds drinkt hij meestal een aperitiefje voor het eten en een glaasje bier of wijn bij het avondmaal. De avonden verlopen meestal rustig thuis met een of twee biertjes bij de televisie, bij voorkeur drinkt hij dan een lekker streekbier.

**Lieve** rook 20 sigaretten per dag. Zij rookt om zich te ontspannen. Ze kent de gezondheidsrisico's die aan het roken verbonden zijn, maar vindt dat iedereen aan iets moet doodgaan.

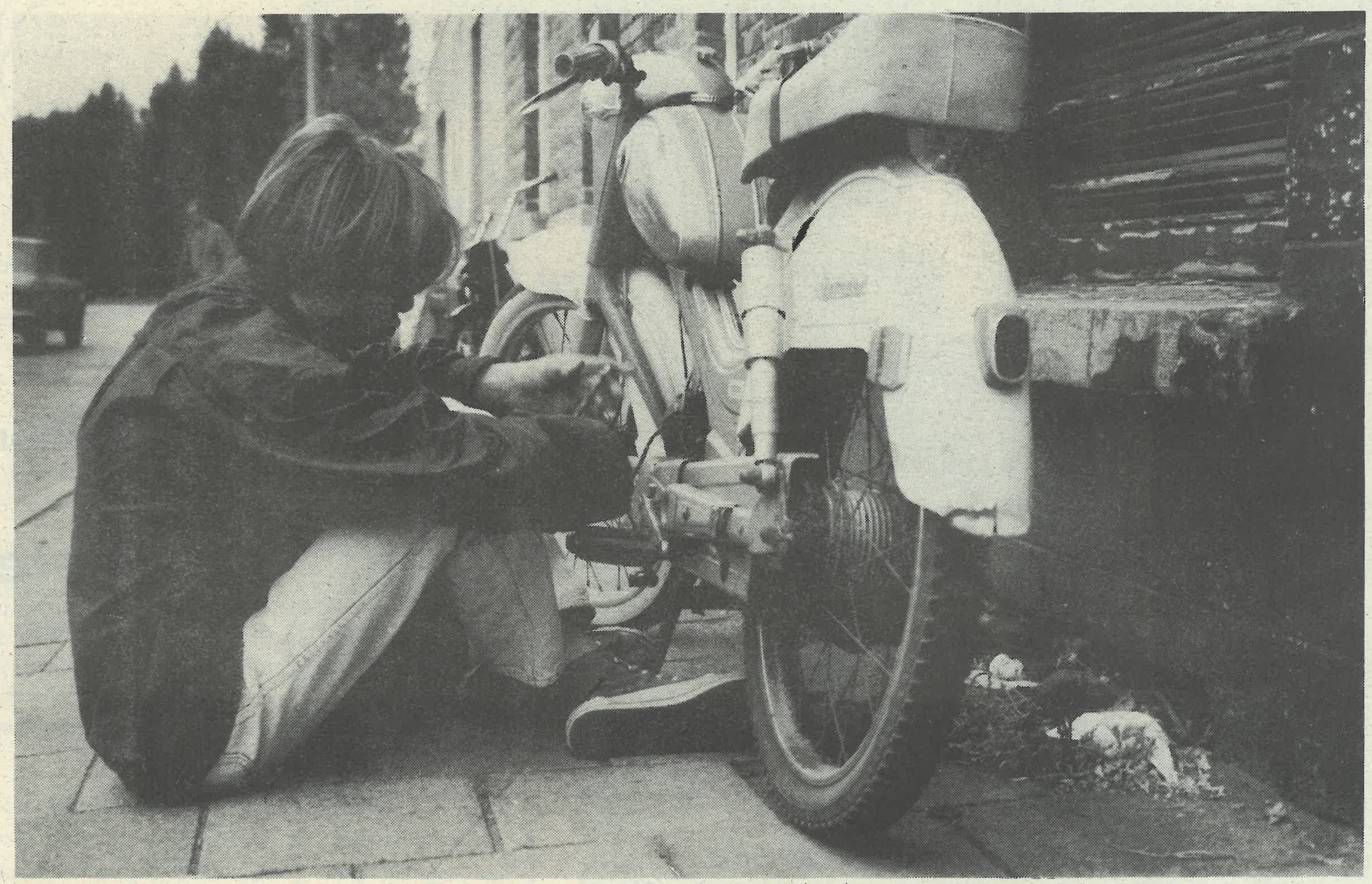
**De familie De Moor** gaat elk jaar op vakantie naar Spanje. Om geen enkele dag te verliezen wordt de laatste dag van het schooljaar vertrokken. Dat is wel wat lastig, maar met voldoende koffie en onderweg twee keer een pilletje om wakker te blijven lukt het mijnheer De Moor om de nacht door te rijden. De volgende dag zijn ze dan tegen de middag al ter plaatse.

**Vera** is geslaagd voor haar examen en dit heeft ze met een paar goede vrienden gevierd. Het werd een lange avond en nacht, met veel plezier, en veel, misschien wel té veel alcohol. Ze herinnert zich niet al te veel meer van de laatste uren en ze herinnert zich helemaal niet hoe ze is thuis geraakt.

**Frank** rookt marihuana met zijn vrienden. Af en toe koopt hij een hoeveelheid, maar hij verkoopt ze niet door. Tijdens de weekends heeft hij een job als nachtwaker in een bedrijf, en om de tijd te doden rookt hij wel eens een joint.

**Michel** is een schuchtere jongen. Vooral op feestjes heeft hij het bijzonder moeilijk om uit de hoek te komen. Maar op het laatste schoolfeest ging het veel beter. Iedereen stond er verbaasd van. Toen heeft hij een zakflesje cognac gekocht en dat vooraf leeggedronken. Alles ging daardoor gemakkelijker.

**Rangschik de personen van 1 tot 6 naargelang ze volgens jou het minst tot het meest gevaarlijk gedrag vertonen.**
**1 = minst gevaarlijk**
**6 = meest gevaarlijk**



Geënsceneerde foto. © KdM

# Why must I be a teenager in love?



Het is belangrijk dat mensen positief over zichzelf denken. Want als je in je zelf gelooft dan zullen anderen ook in jou geloven. Wie positief over zichzelf denkt is beter in staat om problemen op te lossen, frustraties te verwerken, weerstand te bieden aan groepsdruk... Mensen die negatief over zichzelf denken, voelen zich minderwaardig en hebben weinig zelfvertrouwen. Ze zijn erg kwetsbaar voor wat het gebruik van genotmiddelen betreft.

## Het verhaal van Sam

Sam staat zijn haar te kammen in de badkamer als zijn zus binnenkomt. “Zie dat pukkelgezicht eens aan”, grijnst ze, “je bent helemaal mijn type niet!”. “Oh, tof”, zegt Sam en loopt zijn slaapkamer binnen. Zijn moeder komt hem nog even welterusten zeggen. “Bekijk jouw kamer nou toch, waarom ben jij zo slordig? Zie dat ze morgen is opgeruimd voor je naar school vertrekt of ik gooi alles d’r uit”.

Sam heeft moeite om in slaap te vallen. Hij denkt voortdurend aan de opmerking van de lerares Engels vandaag die zei: “Je bent niet zo’n kwaaie jongen, Sam, maar je bent zo’n vreselijke luiaard?” Meende ze dat echt??

Tijdens het ontbijt de volgende ochtend zegt Sam z’n moeder: ‘Ik viel nogal tegen jou uit gisterenavond, maar ik was zelf zo moe en ik realiseerde me pas nadien dat je kamer zo’n wanorde was omdat je je had moeten haasten om op tijd op dat feestje te zijn. Zorg je ervoor dat je kamer tegen vanavond weer netjes is?”

Wanneer Sam’s vader naar het werk vertrekt, geeft hij zijn zoon een knipoog: “je ziet er wel knap uit, vandaag”. Sam’s zus fronst bedenkelijk haar wenkbrauwen.

In de garage krijgt Sam zijn bromfiets niet gestart. Tegen de tijd dat hem dit lukt is hij bezweet, hij heeft een rooie kop en zijn haar hangt in slierten over zijn voorhoofd. Juist op dat moment komt dat blondje langs, het meisje dat Sam zo graag had willen meevragen op de fuif gisteren, maar hij had het niet gedurfd. Ze glimlacht en zegt: “dit is precies ook jouw beste dag niet!”

Op school komt Sam natuurlijk te laat en hij krijgt hiervoor een opmerking van de leraar. In de namiddag komt de leraar drama vertellen dat ze hem heeft uitgekozen als regie-assistent voor het toneelstuk dat op het einde van het jaar zal opgevoerd worden. Sam is in de wolken.

In de volgende les scheikunde worden de resultaten van de laatste toets meegedeeld. “Je presteerde beter dan vorige keer, Sam, maar ik weet dat je nog beter kan, als je hard genoeg studeert”, zegt de leraar. Sam weet dat dit waar is en is vast besloten zijn les goed bij te houden.

Na school gaat Sam snel naar huis, hij ruimt zijn kamer op en begint te studeren. Hij weet dat hij hard zal moeten werken nu hij regie-assistent is.

Tijdens het avondmaal vraagt Sam’s vader naar de resultaten van de laatste toetsen. “Een 5,5 voor scheikunde”, zegt Sam. “Maar Sam, hoe is dat mogelijk! Je zal je dringend moeten herpakken, jongen, anders geraak je er nooit”. Ook moeder trekt een bedenkelijk gezicht. Sam heeft al geen zin meer om te vertellen dat hij regie-assistent wordt. Dat zou pas goed een ruzie uitlokken.

Nochtans wil hij dit nieuws toch aan iemand vertellen. Hij vertelt het aan zijn zus en zij reageert wel enthousiast, “Joh, tof zeg, nu kan ik eens lekker fier zijn op mijn broertje.”

**Het verhaal van Sam illustreert een aantal reacties van de omgeving op Sam, die zijn zelfwaardegevoel positief en negatief beïnvloeden. Zoek ze op en duid ze aan met ☺ (+) en ☹ (-).**

**Hoe kan je jongeren stimuleren om zich goed te voelen? • respecteer hen • moedig hen aan om hun sterke kanten te ontwikkelen • geef hen verantwoordelijkheid • stimuleer hen om positieve ervaringen op te doen • help hen om hun angst voor mislukking te overwinnen • leer hen onafhankelijk te zijn • accepteer hen zoals ze zijn • toon je appreciatie • geef hen aandacht**

**POSITIEVE OPMERKINGEN**

| waarover (uiterlijk, gedrag, prestaties) | aantal keer | hoe (iets zeggen, iets doen) |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

**NEGATIEVE OPMERKINGEN**

| waarover (uiterlijk, gedrag, prestaties) | aantal keer | hoe (iets doen, iets zeggen) |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



**Vul de motieven van Gina en van moeder in de tekstbalonnen in.**

# Puberleed

**Gina** "'t is toch geen carnaval?" De moeder van Gina bekijkt haar dochter hoofdschuddend. De haren stijl omhoog, een fel-roze strik assortie met het lippenrood en een nauwsluitende jurk in zuurtjestinten. "Waar jij je geld aan uitgeeft!"

**Peter** Peter is deze week met een paar van zijn vrienden van school gestuurd wegens hasjgebruik. Voor zijn ouders komt dit totaal onverwacht en ze weten niet wat ze moeten doen. De enige reactie van Peter is: "Jullie overdrijven! Maak daar toch geen drama van!"

**Noteer gedurende een dag hoe dikwijls je een reactie geeft op het gedrag, het uiterlijk, enz. van je zoon of dochter en probeer te omschrijven hoe je dit doet.**

"Wie ben ik? Wie wil ik zijn?" Jongeren zijn op zoek naar een eigenheid. Ze willen alles uitproberen. Zo kunnen ze zelf uitzoeken wat het best bij hen past: welke hobby's, welke kledij, welke muziek,...

Jongeren experimenteren voortdurend, ook met sociaal niet-aanvaard gedrag (vb. gebruik van illegale drugs). Zo verkennen ze hun eigen grenzen en de grenzen van hun omgeving. "Wat vind ik prettig?, Wat mag?, Hoever kan ik gaan?" Op basis van de reacties van de omgeving gaan ze nadien hun eigen standpunt bepalen. Door het afwegen van de voor- en nadelen.

Jongeren moeten de ruimte krijgen om te experimenteren. Het is evenwel belangrijk dat ze weten dat ze bij hun ouders terecht kunnen om hun eigen ervaringen te toetsen aan de reacties van de anderen. Op die manier kunnen ze op een gezonde manier vorm geven aan hun eigen persoonlijkheid.

Ouders bepalen zelf de grenzen. Zij moeten duidelijk maken wat kan en wat niet...

# Waarom zij wel en ik niet

**Koen** "Naar welke kapper ben jij geweest?", Koen's moeder gilde het bijna uit. Op het eerste gezicht leek het de laatste legersnit, maar toen het vlechtje in de nek zichtbaar werd, was het duidelijk dat dit niet de goedkeuring zou wegdragen van een militaire kapper.
"Bij Tom's hairclub", was het koele antwoord van Koen. "Iedereen laat zijn haar daar doen". Voor Koen's moeder was het duidelijk. 'Iedereen' stond voor Karel, Sven, Sam en Wouter.
Volgende week is het hét jaarlijkse familiefeest. Koen's moeder kan zich al levendig inbeelden welke commentaren op dit nieuwste kapsel zullen volgen.

**Sarah** Het vijfde telefoontje deze avond. Sarah en haar vriendin... ongelooflijk! Gisteren leefden ze nog volop in ruzie. Het aantal 'lieve' woordjes die ze naar elkaars hoofd slingerden kwam regelrecht uit 'Dallas', om nog niet te spreken over de huilbuien en slaande deuren. En vandaag is alles koek en ei.
"Die twee... om gek van te worden", vindt Sarah's pa.

De invloed van leeftijdsgenoten is tijdens de adolescentie zeer groot. In de vriendengroep vinden jongeren hun gelijken. Ze kunnen er hun twijfels, dromen en emoties met elkaar delen.
De vriendengroep vormt tevens een veilige omgeving om met verschillende gedragingen te experimenteren.
Voor jongeren is het zeer belangrijk dat ze aanvaard worden in de vriendengroep. Ze zijn dan ook bereid hiervoor heel wat op te offeren. Ze passen zich aan, aan de heersende normen, rages en trends die door de groep worden onderschreven. De druk die vanuit de vriendengroep op jongeren wordt uitgeoefend, kan soms zeer groot zijn. Onder druk worden jongeren soms tot keuzes gedwongen die ze eigenlijk niet willen maken.



**Assertiviteit en neen kunnen zeggen zijn twee belangrijke vaardigheden die de jongere helpen om een evenwicht te vinden tussen de eigen keuzes en aanvaard worden in de groep.**

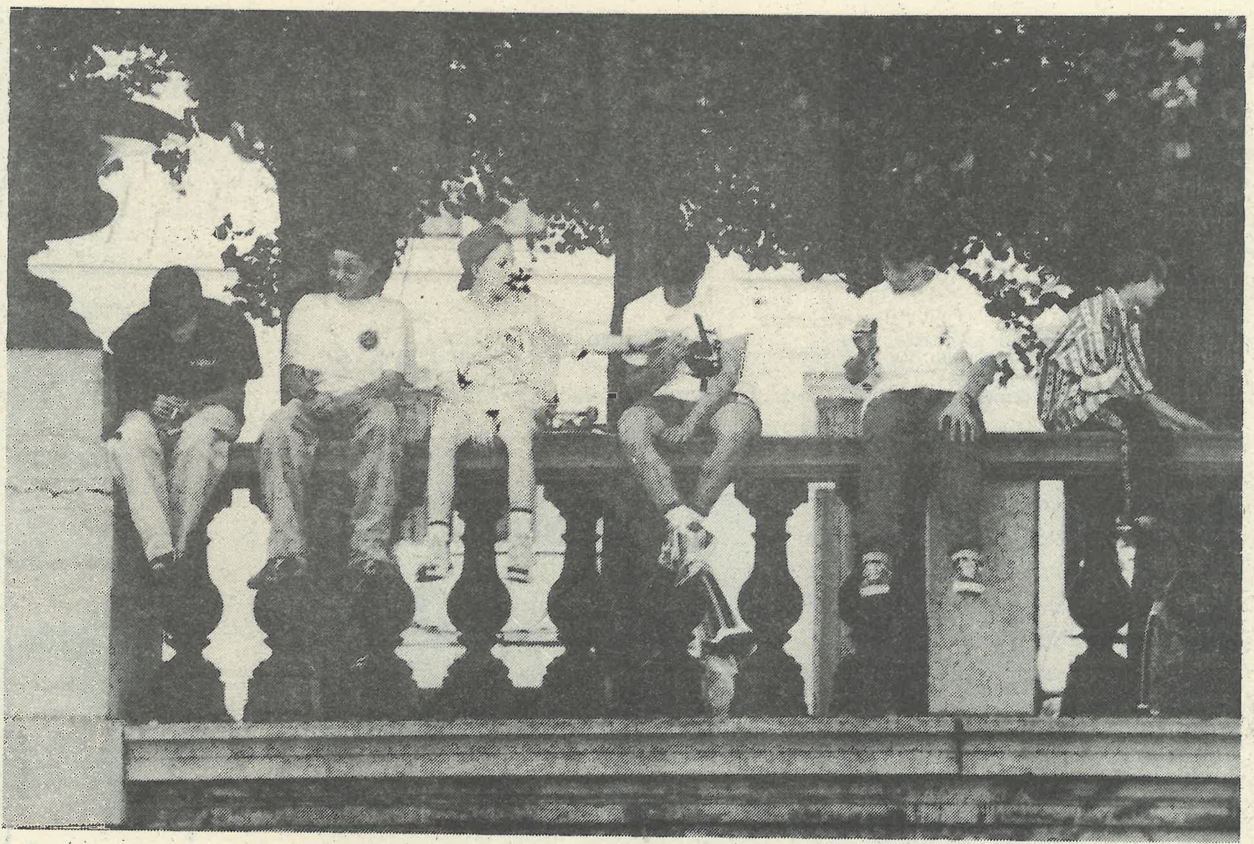
# Een echte slungel

Jongeren van 14-15 jaar kunnen er onderling erg verschillend uitzien: groot en klein, mager en mollig; de een is nog een kind, de ander lijkt volwassen. De vroeg-bloeiers, de traaglopers en de uitspringers hebben het daarbij niet gemakkelijk. Ook de snelheid waarmee de lichamelijke veranderingen zich voltrekken maken het de jongere niet gemakkelijk. Als gevolg van de snelle groei veranderen de lichaamsverhoudingen. En het is wel even wennen om daar vlot te leren mee omspringen. Zo lopen adolescenten er vaak slungelachtig bij, ze weten zich geen houding te geven. Als gevolg hiervan voelen ze zich erg onzeker en dat helpt hen niet bepaald vooruit. Vandaar dat de adolescent zo bekommerd is om zijn uiterlijk. Hij brengt vaak uren voor de spiegel door. Hij voelt zich erg ongelukkig om die jeugdpuistjes...



*Ik ben Sebastiaan en ik heb een groot probleem.*
*Ik ben bijna 14 jaar en ik ben erg onzeker: de laatste maanden ben ik nogal gegroeid, vooral mijn armen en benen, een echte slungel. Sindsdien kan ik niet eens meer op een normale manier over straat lopen.*
*Ik val over mijn eigen benen en weet met m'n handen geen blijf meer. Dan word ik zo zenuwachtig en onzeker dat ik, wat ik ook doe, de boel verprutst.*
*Alleen bij mijn vriend voel ik me nog goed.*
*Daar hoef ik niet op te letten, niemand kijkt naar mij.*
*Toch zou ik graag zoals de anderen gewoon willen zijn. Wat moet ik doen?*
*Sebastiaan*

**Je kan je zoon of dochter helpen door hen uit te leggen waarom deze veranderingen gebeuren en vooral door hen te verzekeren dat ze 'normaal' zijn.**



## Karen

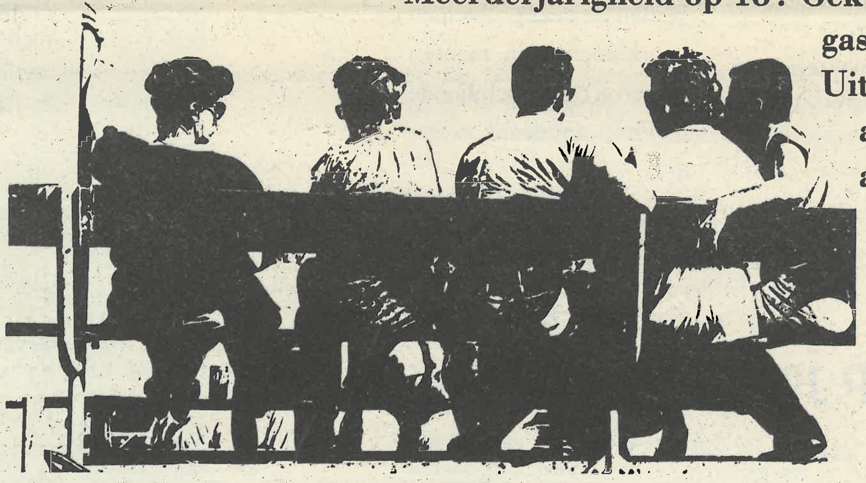
"Ik vind die Marleen stom-vervelend en die Karel nog meer. Ik mag er niet aan denken weer 14 dagen samen te moeten hokken in één appartement,..."
De zoveelste discussie in de rij. Karen, 16, vindt de vrienden van haar ouders maar niks en zet de jaarlijkse vakantie met het jarenlange bevriende echtpaar zomaar op de helling. Waar vroeger Marleen en Karel niks verkeerd konden doen, krijgen de vrienden van Karen's ouders het de laatste dagen wel hard te verduren: "saai, bekrompen, oninteressant, praten altijd over hetzelfde,... " is Karen's commentaar. Karen wil beslist niet mee op vakantie ("het is toch ieder jaar naar dezelfde plaats"). Ze wil alleen thuis blijven.

Het streven naar onafhankelijkheid typeert de adolescent. Dit kan heel wat conflicten in het gezin meebrengen. Als ouder heb je het gevoel dat je kinderen je ontglippen, dat je er geen vat meer op hebt.
pen, dat je er geen vat meer op hebt.



**Het is heel belangrijk dat ouders hun kinderen kunnen loslaten. Het is echter moeilijk om te weten hoever je hierin moet gaan. Het afbakenen van grenzen is erg belangrijk. Duidelijke afspraken maken en daar consequent in handelen is een goede houvast voor beide partijen.**

**"Als die jonge mensen willen uitgaan moeten ze zorgen dat ze dat ook zelf kunnen bekostigen.
Je kan er soms kop noch staart aan krijgen als je die jongeren samen bezig ziet, maar ja, ze doen er ook niemand kwaad mee.
Jonge mensen moeten van hun leven profiteren, het zal snel genoeg serieus worden.
Als je ze in de jongerencafés op mekaar geplakt ziet..., een deftig mens zou daar geen voet binnen zetten.
Meerderjarigheid op 18? Gek zeker!? Wat weten die gasten van 't echte leven af!
Uitgaan en plezier maken, allemaal goed en wel. Maar als er brokken vallen, wie draait er dan voor op?!"**



## Weekendstory



**Zaterdagavond (25 voor 12)**

Je ligt te woelen in bed. Verdikke, waar blijven Marijke en Roos? Ze moesten om 11u30 thuis zijn. Zou er iets gebeurd zijn?

**Zaterdagavond (kwart voor 12)**

Gerammel aan het tuinhek en veel gegiechel. Je slaakt een zucht van opluchting. Dan gerammel aan de voordeur, een sleutelbos die valt... Je raakt lichtjes geïrriteerd. Even later gestommel en geproest op de trap... Je humeur nadert het kookpunt. "Meiden, dit wordt huisarrest", fluister je en je trekt woest het licht aan.
"Marijke en Roos!?!"

**Zondagmiddag**

Na de voetbalmatch ga je nog even een pint drinken, even maar, want er komen vrienden eten.
Om kwart voor twaalf zwier je de keuken binnen. "Dag schat".
Je vrouw staat boven de dampende potten.
"Staat de wijn al te koelen?"
"Jaja, schenk jij alvast het aperitief... "
"Hallo Joris en Tina, o, bedankt, cognac van mijn lievelingsmerk; voor straks bij de koffie".
Marijke en Roos zitten in een hoekje, nors en een beetje bleek.

**U kunt deze vragen voor één of voor al uw kinderen beantwoorden.**

# Ken je adolescent

Welke is de favoriete muziek van je zoon of dochter?
Geef 2 namen van zangers (-essen) of groepen.
1. ..............................
2. ..............................

Welk is de favoriete lectuur van je zoon of dochter? (één kruisje)
- ☐ krant
- ☐ strips
- ☐ science fiction
- ☐ romans
- ☐ poëzie
- ☐ wetenschappelijke lectuur
- ☐ tijdschriften
- ☐ niks
- ☐ andere, welke? ..............................

Welke zijn de 3 meest favoriete activiteiten van je zoon of dochter tijdens zijn of haar vrije tijd?
1. ..............................
2. ..............................
3. ..............................

Welke is de voorkeursdrank van je zoon of dochter?
..............................

Welke is de voorkeurskleur van je zoon of dochter?
..............................

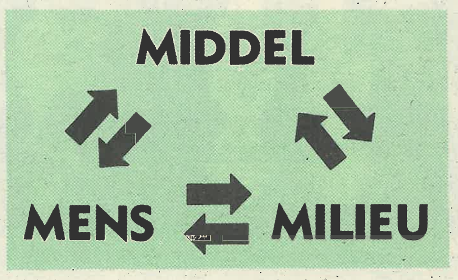
Welke is het voorkeurstelevisie-programma?
..............................

Welke is de favoriete radiozender?
..............................

Wat vindt je zoon of dochter tof aan jou als ouder?
..............................
..............................
..............................

# Michel, Martine, Mike & Magda

Problematisch alcohol- of ander druggebruik wordt door een samenspel van verschillende factoren beïnvloed. Deze ontstaansfactoren kunnen worden samengevat als de 3 M's: middel, mens en milieu




**MIDDEL** Alcohol en andere drugs zijn middelen die het bewustzijn beïnvloeden. Naast deze aantrekkelijke eigenschappen kan regelmatig gebruik of misbruik aanleiding geven tot problemen. Niet iedereen die alcohol of andere drugs gebruikt krijgt hier echter problemen mee. Ook andere factoren spelen hier een rol.

**MENS** De individuele kenmerken van een persoon hebben eveneens een invloed op het ontstaan van alcohol- en andere drugproblemen. De persoonlijke draagkracht, het zelfvertrouwen, de manier waarop een persoon met pijnlijke ervaringen of conflicten omgaat... bepalen eveneens of die persoon al dan niet problemen zal krijgen met zijn alcohol- of druggebruik.

Wanneer b.v. alcohol of andere drugs worden gebruikt om persoonlijke problemen op te lossen (of te ontvluchten) is de kans veel groter dat men regelmatig of onverantwoord gaat gebruiken.

**MILIEU** Alcohol- en ander druggebruik zijn cultuurgebonden. De Westerse cultuur is erg tolerant tegenover alcoholgebruik. Dagelijks zijn er diverse gelegenheden waarin het gebruik van alcohol wordt aangemoedigd.

Bepaalde jongerengroepen staan tolerant tegenover het gebruik van illegale drugs.

De sociale druk om te drinken of om drugs te gebruiken kan soms zeer groot zijn: de vriendengroep, de reclame, het voorbeeld van volwassenen, gewoontes in het gezin,... beïnvloeden alle het gebruik.

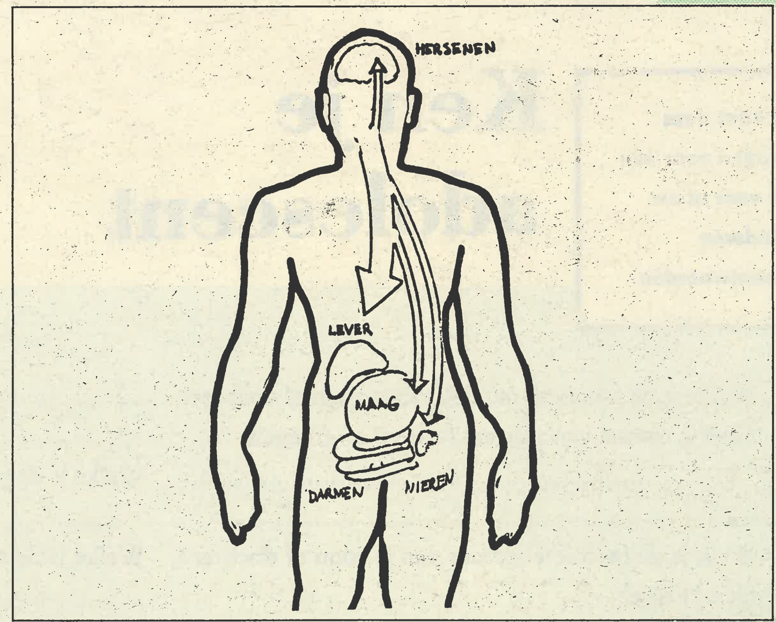
Het is een combinatie van verschillende van bovenstaande factoren die bepalen of iemand problemen krijgt als gevolg van alcohol- of ander druggebruik. Willen we deze problemen voorkomen, dan moeten we aan al die verschillende factoren aandacht besteden.

# Wat ligt er op je lever?

Alcohol is een verdovend middel dat heel gemakkelijk door het lichaam wordt opgenomen. Het hoeft niet eerst te worden 'verteerd', maar wordt via de maag- en darmwand rechtstreeks in het bloed opgenomen en over het totale lichaamsvocht verdeeld.

Ieder mens bestaat voor 2/3 uit lichaamsvocht. Maar er zijn nu eenmaal grote en kleine, dikke en dunne mensen. Daarom kunnen we onmogelijk vertellen hoeveel alcohol een mens kan verdragen. Dat is bij iedereen anders.

Wat we nooit moeten vergeten: alcohol is een giftige stof. Op zichzelf hoeven we daar niet van te schrikken: ook in ons voedsel zitten schadelijke stoffen – ze worden ook door het lichaam zelf geproduceerd.



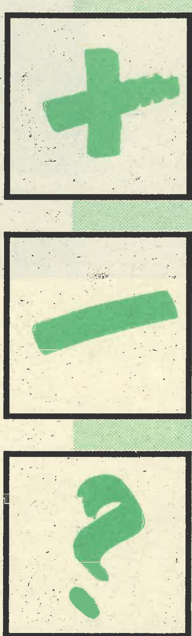

Het lichaam is erop ingesteld giftige stoffen te verwerken en via ontlasting, urine, zweet en uitademing te verwijderen. Alcohol wordt slechts voor twee procent door de adem en in de urine uitgescheiden. De overige 98 procent moet door het lichaam worden afgebroken. En dat gebeurt geheel door de lever.

De lever, die ook andere taken heeft, kan maar kleine hoeveelheden alcohol verwerken. Drinkt iemand teveel dan raakt dit belangrijke orgaan overbelast. Op den duur kan dat leiden tot schade aan de lever, die moeilijk of nooit meer te herstellen is.

Hoewel overmatig drinken ook schadelijk is voor andere organen, zoals maag, darmen, nieren en hersenen, is het toch wel de lever die van alcohol de meeste schade ondervindt.

*Uit: Op je gezondheid*
*Een uitgave van het NIAD*

# Van tomaten krijg je puistjes...

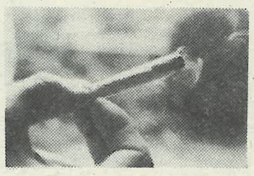
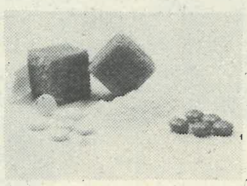


**Duid aan met + voor akkoord of juist, met – voor niet akkoord of fout en met ? voor geen mening of weet niet**

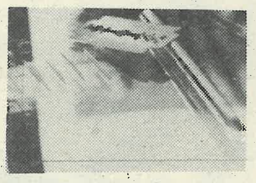
1. In België zijn er meer mensen met alcoholproblemen dan met illegale drugproblemen. ☐
2. Wie eenmaal heroïne heeft gespoten, wordt eraan verslaafd. ☐
3. Wanneer je het koud hebt, en dan alcohol drinkt, stijgt je lichaamstemperatuur. ☐
4. Koffie, alcohol en sigaretten zijn alle drie opwekkende middelen. ☐
5. Een pils bevat evenveel alcohol als een whisky. ☐
6. Iemand die met een kleine hoeveelheid marihuana wordt opgepakt, is strafbaar. ☐
7. Het gebruik van marihuana leidt onvermijdelijk tot zwaardere drugs zoals heroïne en cocaïne. ☐
8. Zelfs als je geen beroepssport uitoefent kan je toch wettelijk gecontroleerd worden op het gebruik van doping. ☐
9. Alle mensen zijn druggebruikers. ☐
10. Mensen die te veel koffie drinken (6 à 7 koppen per dag) en nadien plots ophouden, hebben last van hoofdpijn. ☐
11. Als je steeds dezelfde alcoholische drank drinkt, word je minder snel dronken dan wanneer je verschillende drankjes door elkaar drinkt. ☐
12. Meer dan de helft van de jongeren die tijdens de examenperiode psychofarmaca (pijnstillers, kalmeermiddelen, slaapmiddelen of opwekkende middelen) gebruiken, doen dit zonder doktersvoorschrift. ☐
13. Mensen met een alcohol- of ander drugprobleem hebben gespecialiseerde hulp nodig. ☐
14. In het verkeer is een alcoholgehalte van 0,5 pro mille in het bloed strafbaar. ☐
15. In alcohol zitten dezelfde voedingsstoffen als in gewone voeding. Als je veel drinkt, kan je dus ook zonder bezwaar minder eten. ☐
16. Aan jenever raak je sneller verslaafd dan aan bier. ☐
17. Als je kalmerende middelen neemt, en je drinkt hierbij ook alcohol, dan wordt het effect van beide versterkt. ☐
18. Als je met een illegaal drugprobleem bij een arts gaat, is hij verplicht dit aan de politie te melden. ☐
19. Zwarte koffie, na te veel alcohol, helpt om te ontnuchteren. ☐
20. Druggebruikers verschillen psychologisch, biologisch en sociaal van anderen. ☐
21. De meeste jongeren die ooit illegale drugs gebruikten, kregen die aangeboden door hun beste vrienden. ☐
22. Vrouwen gebruiken meer kalmeermiddelen dan mannen. ☐
23. de pijnstillers die je zonder doktersvoorschrift kunt kopen, zijn onschadelijk. ☐

# Namen noemen

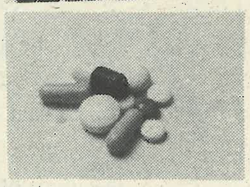
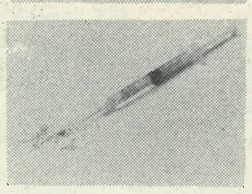
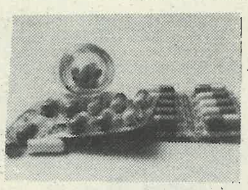
## HALLUCINOGENEN OF BEWUSTZIJNSVERANDERENDE MIDDELEN

| MIDDELEN | | EFFECT OP KORTE TERMIJN | EFFECT OP LANGE TERMIJN | VERSLAVING |
|---|---|---|---|---|
| **Cannabis: Marihuana Hasjish** |  | Kalmerende werking. Opgewektheid, toenemende eetlust, verandering in tijds- en ruimtebeleving, vermindering van het oordeels- en concentratievermogen, verhoogde sensualiteit en seksuele gevoelens, tripeffecten, hallucinaties. | Lichamelijke schadelijkheid is niet met zekerheid aangetoond. De problemen situeren zich vooral op psycho-sociaal vlak. | Lichamelijk is er geen gewenning, meestal wel een negatieve gewenning. Psychische afhankelijkheid is mogelijk. |
| **LSD** |  | Trip: gemiddelde duur: 12 uur Persoon is in zichzelf gekeerd, visuele hallucinaties, veranderde zintuigelijke belevenissen, angst, zweten, misselijkheid, aangetaste coördinatie, versnelde hartkloppingen,... | Soms depressie en psychotische symptomen. Flash-back: dagen of weken na het gebruik kan het effect soms spontaan terug optreden, zonder dat opnieuw gebruikt wordt. | Geen lichamelijke afhankelijkheid. Psychische afhankelijkheid. Gewenning bij dagelijks gebruik. |

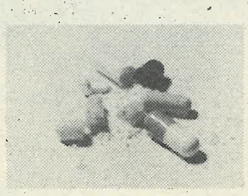
## OPWEKKENDE OF STIMULERENDE MIDDELEN

| MIDDELEN | | EFFECT OP KORTE TERMIJN | EFFECT OP LANGE TERMIJN | VERSLAVING |
|---|---|---|---|---|
| **Cocaïne** |  | Kort stimulerend effect (1/2 à 1 uur) op geestelijk en lichamelijk vlak. Opwekkend, verminderde vermoeidheid en honger. Intense kalmerende euforische rusttoestand bij spuiten. | Opgewondenheid, slapeloosheid, vermageren, soms achtervolgingswaanzin en gevoelshallucinaties. | Geen lichamelijke afhankelijkheid. Negatieve gewenning. Sterke psychische afhankelijkheid. |
| **Cafeïne** |  | Verminderde vermoeidheid en toegenomen waakzaamheid. | Bij overdadig gebruik: slapeloosheid, zenuwachtigheid, beven, moeilijkheden met hart en bloedvaten. | Gewenning, gewoontevorming. Lichamelijke afhankelijkheid. Geringe neiging tot geestelijke afhankelijkheid. |
| **Nicotine** |  | Stimulerend en kalmerend. | Kans op kanker, chronische bronchitis, rokershoest, moeilijkheden met hart en bloedvaten, maagzweer... | Gewenning, gewoontevorming, neiging tot lichamelijke en geestelijke afhankelijkheid. |
| **Amfetamines** |  | Vermoeidheidsgevoel, honger en slaap worden onderdrukt. Verhoogde waakzaamheid, zelfvertrouwen, euforische stemming. Toegenomen concentratievermogen, verminderde zelfkritiek. | Verhoogde bloeddruk, hartkloppingen, transpiratie, vermageren. Rusteloosheid, prikkelbaarheid, agressie, achtervolgingswanen. | Geen gewenning en geen neiging tot lichamelijke afhankelijkheid. Een zeer sterke geestelijke afhankelijkheid. |

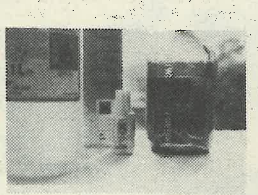
## VERDOVENDE OF KALMERENDE MIDDELEN

| MIDDELEN | | EFFECT OP KORTE TERMIJN | EFFECT OP LANGE TERMIJN | VERSLAVING |
|---|---|---|---|---|
| **Alcohol** |  | Verschillend naargelang de persoonlijkheid en de omstandigheden | Schade aan lever, hersenen, zenuwen, maag, hart en spieren. Ondervoeding, sociale, familiale en professionele ontwrichting. | Tolerantie. Psychische en lichamelijke afhankelijkheid. |
| **Barbituraten** |  | Slaapverwekkend, kalmerend, spierontspannend, sufheid, vermindering van angst en spanning, aantasting van het oordeelsvermogen, coördinatie en emotionele beheersing, versterkte seksuele drang en evenwichtsstoornissen. | Algemene lichamelijke en geestelijke traagheid, verminderde belangstelling, prikkelbaarheid, achterdocht, verward zijn. | Grote tolerantie. Psychische en lichamelijke afhankelijkheid. Ernstige onthoudingsverschijnselen. |
| **Opiaten: opium morfine heroïne** |  | Gevoel van geborgenheid en warmte, behaaglijk, rustgevend, pijnstillend, vernauwde pupillen, droge mond, vertraging ademhaling. | Constipatie, verminderde eetlust en vermagering, aantasting van intellectueel functioneren en coördinatie, verminderde seksuele activiteit. Familiale, sociale en professionele ontwrichting. | Gewenning. Sterke psychische en lichamelijke afhankelijkheid. |
| **Tranquilizers** |  | Algemeen dempend, angstverlagend, vermindering van aandacht en reflexen. | Slaperigheid, beven, hoofdpijn, evenwicht- en loopstoornissen, soms angst en depressieve toestand, sufheid en onverschilligheid. | Gewenning. Psychische afhankelijkheid. Lichte lichamelijke afhankelijkheid. |

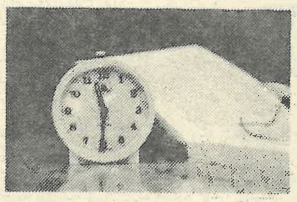
## HALLUCINOGENE AMFETAMINES

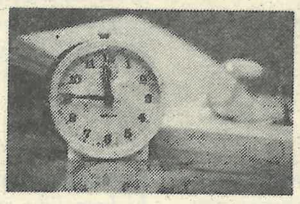
| MIDDELEN | | EFFECT OP KORTE TERMIJN | EFFECT OP LANGE TERMIJN | VERSLAVING |
|---|---|---|---|---|
| **Ecstasy** |  | Milde euforie, gevoelens van sereniteit en kalmte; woede en vijandigheid verdwijnen, verhoogde sensualiteit. Hallucinaties, misselijkheid, zweten, verhoogde bloeddruk en versnelde hartkloppingen. | Soms depressies en vermoeidheid Flash-back (cfr. LSD). | Geen lichamelijke afhankelijkheid. Gewenning. Psychische afhankelijkheid. |

## VLUCHTIGE SNUIFMIDDELEN

| MIDDELEN | | EFFECT OP KORTE TERMIJN | EFFECT OP LANGE TERMIJN | VERSLAVING |
|---|---|---|---|---|
| **Lijmen Benzine Ontvlekkers Ether White spirit** |  | De effecten zijn afhankelijk van de dosis en de techniek en zijn erg verschillend. Licht euforisch roeseffect van zeer korte duur; irritaties van ogen, neus en keel. Soms braakneigingen, hoofdpijn, hallucinaties. | Mogelijke beschadiging van de hersenen, longen, lever, nieren, beenmerg, oogvlies en zenuwen. Ook verschillend naargelang het produkt. | Gewenning. Psychische en lichte lichamelijke afhankelijkheid. |

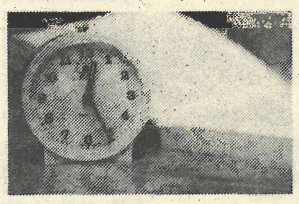






Geënsceneerde foto. © KdM

# Een weekend uit de duizend



**Zaterdag kwart voor 12**
Je ligt te woelen in bed. Verdikke, waar blijven Marijke en Roos? Ze moesten om 11u30 thuis zijn. Zou er iets gebeurd zijn?
**Zaterdag 25 over 12.**
Gerammel aan het tuinhek, en veel gegiechel.
Je slaakt een zucht van opluchting...
"Marijke en Roos!?"
"Op jullie kan ik nooit rekenen! Jullie doen maar waar jullie zijn in hebben, zonder met iemand rekening te houden. Ik heb nog geen oog dicht gedaan!"

**Zaterdag kwart voor 12**
Je ligt te woelen in bed. Verdikke, waar blijven Marijke en Roos? Ze moesten om 11u30 thuis zijn. Zou er iets gebeurd zijn?
**Zaterdag 25 over 12.**
Gerammel aan het tuinhek, en veel gegiechel.
Je slaakt een zucht van opluchting...
"Marijke en Roos!,"
"Wat ben ik blij dat jullie er zijn. Ik was verschrikkelijk bang, ik dacht dat jullie wat overkomen was!"

# Ons moeder kan tegen muziek

JE komt thuis van een drukke dag. In de living zijn Peter en zijn vrienden hun laatste new beat cassettes keihard aan het beluisteren. Wat op dat moment helemaal niet in je stemming past.

HOE zou je hierop reageren?

........................................................................

........................................................................

........................................................................

........................................................................

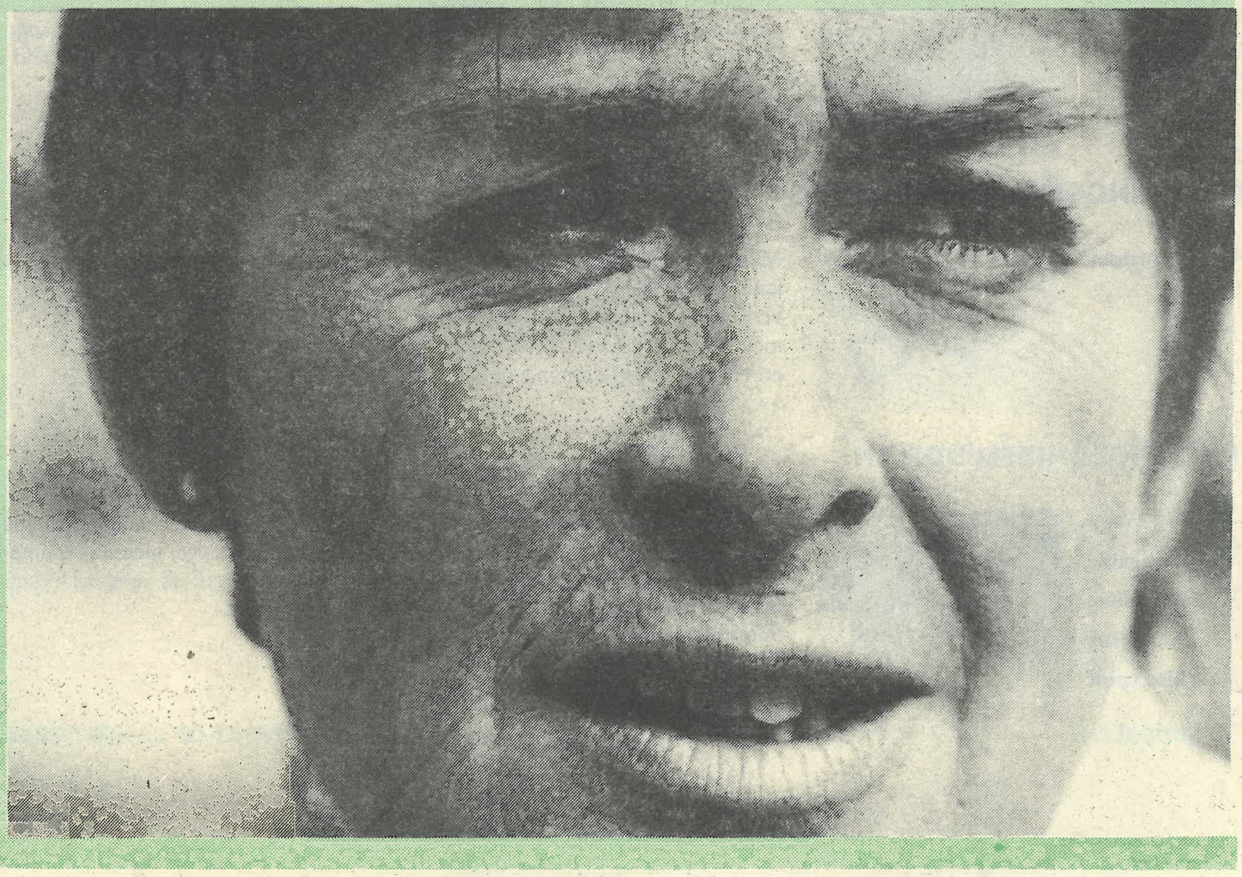
........................................................................

........................................................................

........................................................................

........................................................................

........................................................................



# Feesten in 't water?

**Jan heeft een boodschappenlijstje klaar met de aankopen voor zijn 18de verjaardagsfuif. Een paar bakken zwaar bier staan ook op het lijstje. Vader heeft hiertegen bezwaren.**

Vader: Ik zie dat er een paar bakken zwaar bier op je boodschappenlijstje staan. Dat is vragen naar moeilijkheden. Tegen 12 uur lopen hier al een paar dronkaards rond.

Jan: Och, zal ik alleen maar spa geven? Dan is er om 12 uur geen kat meer.

Vader: Je beseft niet dat als er iets gebeurt IK met de problemen opgescheept zit. Je moeder maakt er zich trouwens ook al de ganse week zorgen om.

Jan: Ja, daar gaan we weer... Vorige week op het huwelijksfeest van tante Jo maakte je helemaal geen problemen... en daar werd wat meer en wat zwaarder gedronken.

Vader: Da's iets anders. Wat hier gebeurt, daar ben ik verantwoordelijk voor. Onder de 18 wordt hier geen zwaar bier gedronken.

Jan: Is dit de nieuwe regel van het huis? Daarbij een aantal van mijn vrienden zijn al behoorlijk boven de 18.

Vader: Dan moet je maar ergens anders gaan drinken...

Jan: Geen nood, dat zullen we dan ook maar doen...



Geënsceneerde foto. © KdM

Vader: Ik zie dat er een paar bakken zwaar bier op je boodschappenlijstje staan. Ik ben bang dat daar teveel van gedronken wordt en het uit de hand gaat lopen (ik-boodschap: vader verwoordt zijn gevoelens, zijn angst)

Jan: Ik wil niet dat mijn fuif de saaiste van de klas wordt.

Vader: Je bent bang dat je vrienden zich niet gaan amuseren zonder alcohol. (actief luisteren)

Jan: Natuurlijk! En welk figuur sla ik dan?!

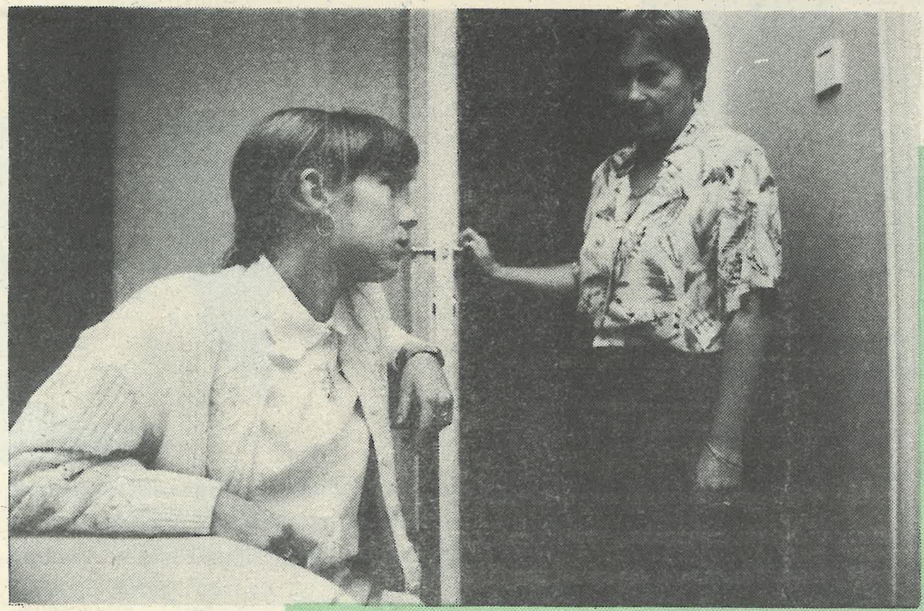
Vader: Blijkbaar is het feest heel belangrijk voor jou om goed over te komen bij je vrienden (actief luisteren)

Jan: Ja...ik weet wel dat deze fuif niet maakt of ze je mogen of niet, maar toch is het erg belangrijk. En ik weet ook wel dat alcohol niet de enige sfeermaker is, maar toch...

Vader: Je wilt het dus gezellig hebben, en je denkt dat alcohol hier kan toe bijdragen (actief luisteren)

Jan: Ja, misschien is het niet nodig om zaterdag ook het zwaar bier op tafel te halen. Dat kunnen we dan wel schrappen op het lijstje. Maar die pils laat ik toch staan...

Vader: O.K. Dan zullen we best nog deze voormiddag naar de G.B. rijden.



## Sex & drugs & rock 'n' roll

Je gaat niet naar het concert, Nancy. Het spijt me, maar dat staat vast.

Maar iedereen gaat. Ik ben toch geen kind meer. Jullie behandelen me als een baby.

Ik ben er tegen dat je naar zo'n toestanden gaat. Ik weet best wel wat daar allemaal gebeurt.

Maar ma, ik heb al een ticket!

Ik heb gehoord dat ze daar drugs verkopen alsof het chips zijn. Ik wil niet dat je daar rondhangt.

Je geeft er geen zier om of ik vrienden heb. Je laat me nooit eens iets doen.

En ik ben ook niet zo gelukkig met die nieuwe vrienden van jou.

Je denkt dat je me kan opsluiten in dit huis tot ik 18 ben, maar dat kan je niet want...

En ik wil je nog wat zeggen, je vader en ik zijn niet tevreden met je rapport. Hoe denk je eigenlijk je diploma te halen?

Annie's moeder zal ons naar het concert rijden.

Je zou beter meer tijd in je huiswerk steken in plaats van altijd aan de telefoon te hangen.

Je luistert ook nooit naar me.

En nog iets. Ik ben het beu om tegen een muur te praten.

**Hoe zou jij hierop reageren? Schrijf een mogelijk vervolg op dit gesprek.**

Je gaat niet naar dat concert, Nancy. Het spijt me, maar dat staat vast.

Maar iedereen gaat. Ik ben toch geen kind meer. Jullie behandelen me als een baby.

..........................................................................

..........................................................................

..........................................................................

..........................................................................

..........................................................................

..........................................................................

..........................................................................

..........................................................................

..........................................................................

..........................................................................

..........................................................................

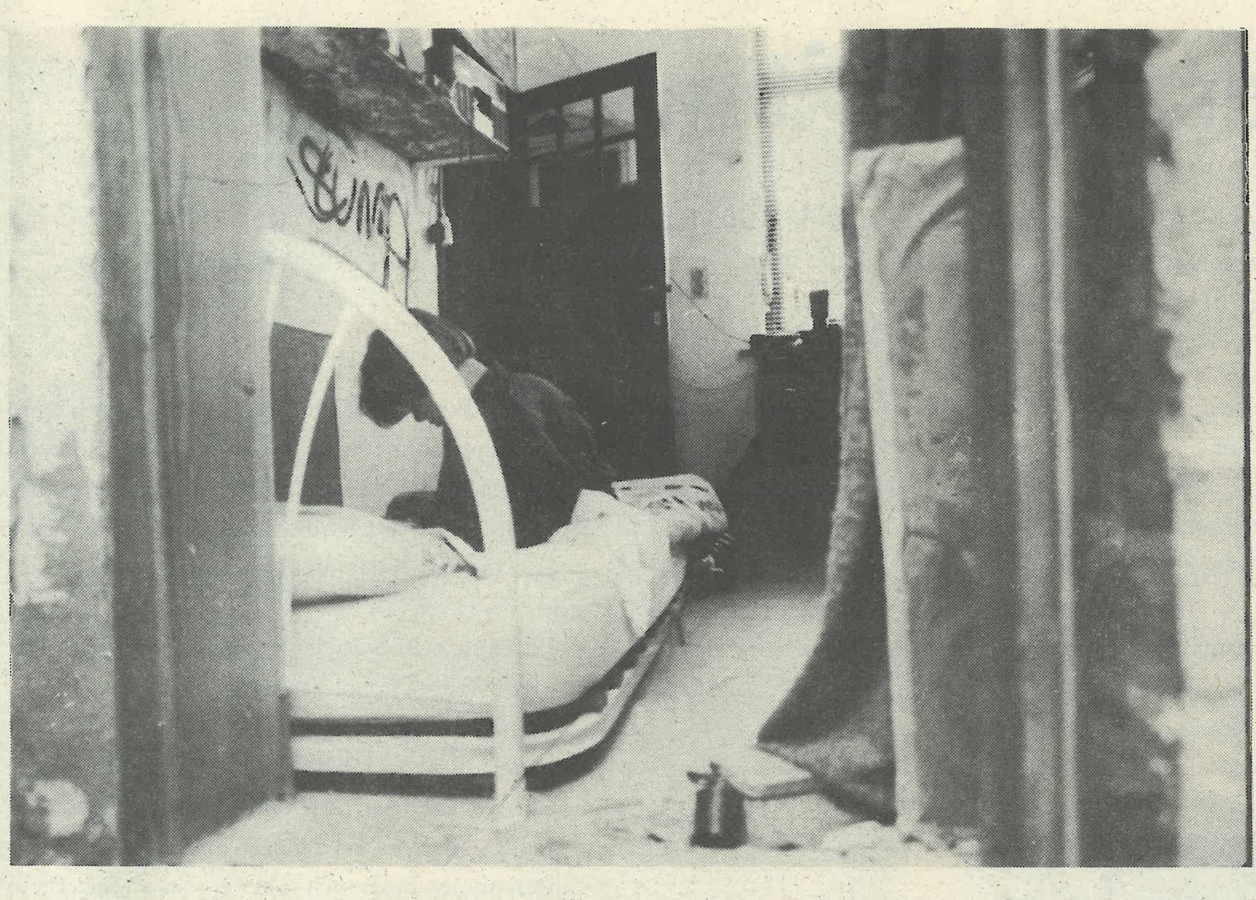
..........................................................................

..........................................................................

..........................................................................

..........................................................................

..........................................................................



Bij ons thuis hangt momenteel een gespannen sfeer. Rik, de oudste lijkt op een slecht spoor. Sinds een paar maanden is hij erg veranderd. Het begon met het uitgaan. Hij kwam steeds later naar huis zodat hij nu meestal zaterdag en zondag pas om 4 of 5 uur thuiskomt. Natuurlijk ligt hij dan tot 's middags in bed en op zijn werk is hij ook al een paar keer te laat verschenen. Dan zijn er ook die telefoontjes en afspraken met vrienden die ik al lang niet meer pluis vind. En de kamerdeur van Rik blijft op slot met als argument: 'Ik mag toch wel wat privacy hebben, zeker?'. Rik ziet er ook fysiek niet fris uit; hij is rusteloos en staat 's nachts vaak op, zelfs zijn lievelingseten krijgt hij nauwelijks binnen en hij lijkt er voortdurend verkouden en ziek bij te lopen. Onlangs was zijn kamerdeur dan toch eens open. Ik vond er in het nachtkastje pillen en poeders zonder duidelijke verpakking. Voor mij is het nu duidelijk: Rik is aan de drugs!

De vader van Rik



't Ziet er naar uit dat het weekend gesmeerd zal verlopen. 't Is alleszins reeds goed begonnen: lekker lang geslapen na die vervelende schoolweek. Peter die zijn nieuwste hardrockplaat kwam demonstreren zodat moeders haren ten berge rezen, brommertje glimmend gepoetst in de zon...

Binnen een uurtje stroomt de kliek weer binnen in Het Witte Konijn en kan het feest beginnen. Je lekker uitleven op de dansvloer en plezier maken met een goeie pint... 't Zal ervan afhangen of Dani er is of het twee uur of vier uur wordt voor ik mijn bed zal zien. En 't zal ook wel van Dani afhangen of de kaap van de twintig pinten wordt bereikt...

Oh ja, en morgen om tien uur is er voetbal. 't Zal weer proper zijn. Nu ja, moeder zal dan niet moeten zagen dat ik tot de middag in bed lig.

Je moet er toch van profiteren in 't weekend als je jong bent.

Maandag is het weer school.

Jan



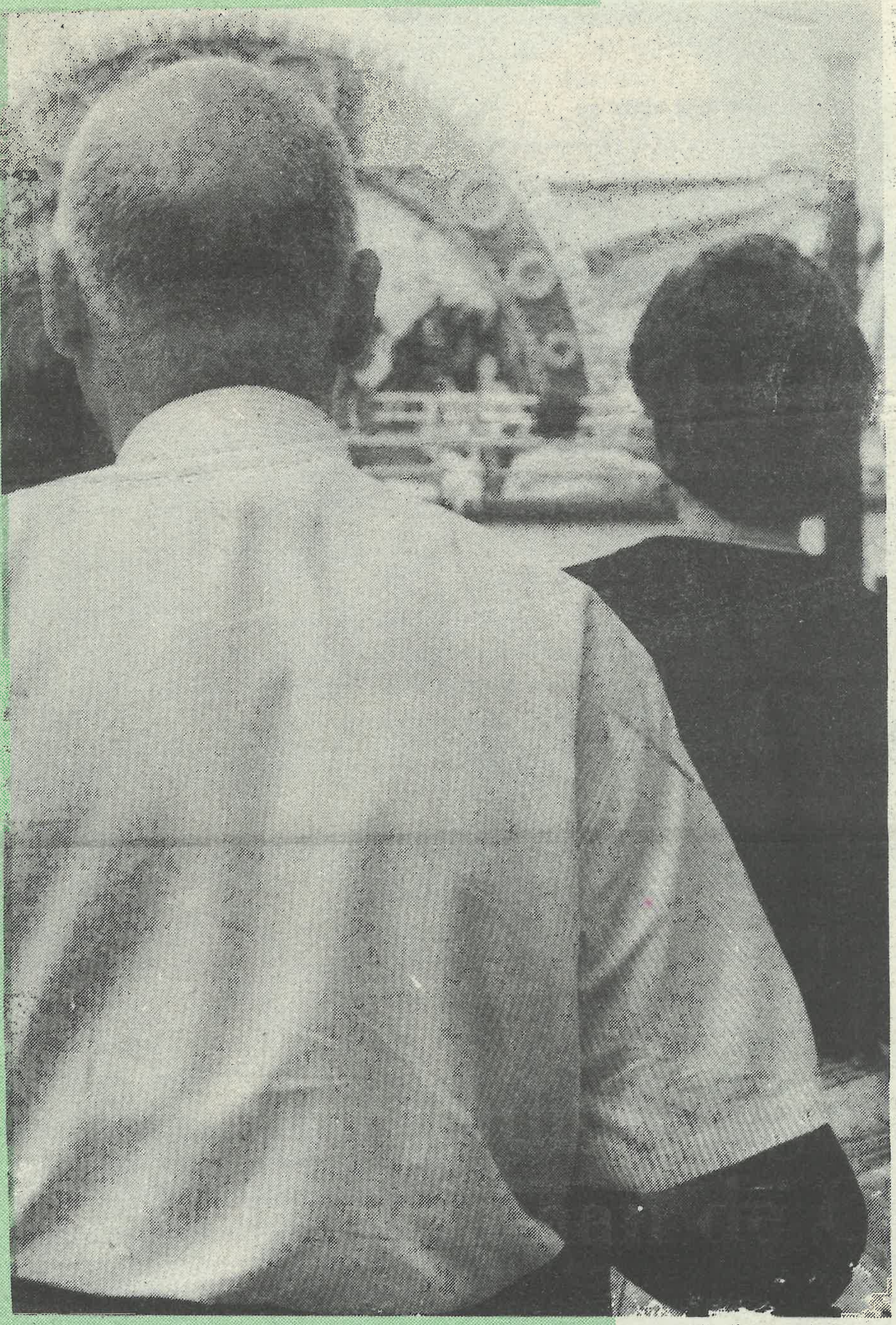
Brigitte is niet meer in haar gewone doen. Ze is nauwelijks aanspreekbaar en vragen of opmerkingen glijden zo langs haar heen. 's Avonds zit ze op haar kamer, maar van studeren lijkt er niet veel in huis te komen.

De dansclub waar ze zo enthousiast over was vindt ze nu belachelijk, alles en iedereen is vervelend en saai, alleen het zaterdagse uitje is heilig. En als je Brigitte dan tegenkomt is ze onherkenbaar. Energie te koop. Uitzinnig plezier, het lijkt wel of ze in een andere wereld terecht gekomen is. Een wereld die alleen de hare is... wat kunnen ouders van het uitgaan van jongeren snappen?

Er wordt verteld dat er in die dancings waar Brigitte naar toe trekt wel eens peppillen de ronde doen...

De ouders van Brigitte

# Mijn kind is aan de drugs…



Het is een enorme emotionele slag als je ontdekt of met zekerheid weet dat je zoon verslaafd is aan drugs. Al mijn pogingen om mijn zoon te motiveren tot een ontwenningstherapie zijn zonder succes geweest. Machteloos vraag je je dan af wat je moet doen. Hoe kan je verder zonder er zelf psychisch en lichamelijk onderdoor te gaan?

Er is zoveel angst: angst voor de drugs, angst voor delinquentie, voor overdosissen, voor hepatitis, voor AIDS…
Zoveel vragen en onzekerheden die voortdurend de huiselijke sfeer verpesten en die je dag en nacht bezighouden.

Met deze gevoelens ben ik voor de eerste maal naar de ouderavonden in de Therapeutische Gemeenschap De Sleutel gegaan. Deze bijeenkomsten zijn voor mij zeer interessant omdat ik er informatie heb gekregen over drugs, over de wettelijke aspecten en de verantwoordelijkheden van mezelf als ouder met een minderjarige zoon die verslaafd is aan drugs.

Het is voor mij een (magere) troost te weten dat ik niet de enige ben met mijn probleem. De meeste ouders worstelen met schuldgevoelens en zoeken bij zichzelf wat er is misgegaan. Als alleenstaande moeder dacht ik dat het gemis aan een vaderfiguur wel eens de oorzaak kon zijn van het druggebruik van mijn zoon. In de oudergroep heb ik echter gemerkt dat verslaving ook voorkomt in een doorsnee gezin. Persoonlijk denk ik dat de oorzaak van druggebruik voor een groot deel karakterieel is, maar ik ontken niet dat ook maatschappelijke factoren jongeren aanzetten tot het gebruiken van drugs.

De verhalen van alle ouders lijken dezelfde. Al deze jongeren hebben meestal een a-sociaal gedrag, ze kunnen niet overweg met regels of gezag, ze liegen, stelen of bedriegen en manipuleren. Soms schijnen ze zelf geen gevoelens meer te hebben.

Iedere ouder reageert anders. Sommigen proberen de problemen te relativeren, maar de meesten weten niet waarin of waaruit. De steun van andere ouders is nu wel erg belangrijk. Persoonlijk ben ik tot de conclusie gekomen dat drugs niet alleen de jongere die spuit vernietigt, maar ook zijn ouders. Ik heb geleerd dat mijn zoon zelf moet beslissen en dat ik hem niet kan helpen. Ik kan wel mezelf beschermen door keihard mijn eisen te stellen en mijn grenzen te leggen waaraan hij zich moet houden.

Op deze contactavonden heb ik heel fijne mensen leren kennen en een van hen is nu een goede vriendin van me geworden die ik ook buiten de vergaderingen ontmoet, waarbij we elkaar veel morele steun kunnen geven. Deze contactavonden zijn leerrijk, maar men moet er niet komen met de verwachting dat men kant-en-klare oplossingen zal vinden. Wat wel kant-en-klaar is, is de koffie en de thee, die door de jongeren wordt klaargemaakt die op de goede weg zijn om van de drugs af te geraken.

Aurelia
Ouderwerking de Sleutel Merelbeke

**Indrukken over familiewerking** Als ouder plots geconfronteerd worden met een kind die 'drugverslaafde' wordt genoemd en het ook al een hele tijd blijkt te zijn (terwijl ik niets vermoedde), komt hard en bijna onbegrijpelijk over.

Gelukkig heeft mijn zoon uit eigen beweging beslist om in 'De Ark-De Sleutel' zijn levenswijze volledig herop te bouwen. Daar werk je als ouder natuurlijk positief aan mee, of je probeert het althans.

Om de veertien dagen is er in de Familiewerking een samenkomst met begeleiding. Mijn eerste indrukken waren eerder matig. Wel kreeg ik daar een betere kijk op het probleem van drugverslaving.

Na maanden echter, mijn zoon heeft intussen het programma volledig doorlopen, evolueerde die indruk naar gunstig tot zeer positief. Ik zie nu dat de eerder negatieve houding van het begin volledig aan mezelf lag. Ik had er weinig nood aan de droevige verhalen van andere ouders te aanhoren en nog minder om mijn eigen ontgoochelende ervaringen mee te delen, een bepaald schuldgevoel belette dit. Trouw trachtte ik echter elke vergadering bij te wonen en positief mee te werken, luisterend en sprekend, hoe moeilijk dit ook was voor mij.

De 'meedraaidag' die werd georganiseerd en waaraan ik actief deelnam, heeft echter mijn ogen geopend en mij doen inzien hoe moeilijk mijn kind het wel moest hebben. Het gaf me een gevoel van fierheid in plaats van schaamte ten opzichte van mijn kind.

Ik kan nu getuigen dat, dank zij de familiewerking, deze moeilijke periode in mijn leven positief heeft gewerkt op drie terreinen:

Ik leerde er een positieve houding aan te nemen ten opzichte van een kind dat mij nochtans sterk had ontgoocheld. Ik werd een steun in zijn strijd in plaats van een verwijtende vader.

In de tweede plaats bracht deze voortdurende confrontatie met het verslavingsprobleem (van alle bewoners) mee dat ik er openlijk durfde en wilde over spreken, ook met familieleden en vrienden.

Op de derde plaats hebben de gesprekken in gezinsverband naar het einde toe, positief gewerkt op de relaties binnen het gezin. Alle gezinsleden kwamen dichter bij elkaar te staan. Er wordt meer dan vroeger, uiting gegeven aan de gevoelens t.o.v. elkaar. Iedereen werkte daardoor positief in op het gedrag en het doorzettingsvermogen van 'ons buitenbeentje'.

Dank zij zijn persoonlijke inzet, maar ook dank zij de familiewerking werd het een herboren en een herwonnen kind.

V.A.D.
Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw
Gustave Schildknechtstraat 9
1020 Brussel
02/422.49.69

Samenstelling:
Werkgroep Onderwijs
Waarnemend Verantwoordelijke: Marijs Geirnaert

Redactie:
Marianne Bogaert, EVO
Mia De Bock; preventiewerker regio Brussel
Marie-Louise Delbeke-De Valckeneer, Schoner Leven
Lieven De Muynck, Pascale Hoelebrandt, GVO-project RUG
Marijs Geirnaert, VAD
Marleen Lambert, KKAT
Ria Sanders, MST-Halle
Hilde Vandromme, Gezondheidsopvoeding BRK
Hilde Vanhuele, preventiewerker regio Oostende
Diane Vandenborre, NCOV
Luc Wouters, preventiewerker regio Roeselare

Vormgeving en typografie:
Aanzet cv., Blekersdijk 12, Gent

**Bestelling van het materiaal**

Het globale pakket van het vormingsprogramma bestaat uit een handleiding met uitgewerkte methodieken en een bundel achtergrondinformatie voor de begeleider en een krant voor elke deelnemer aan het vormingsprogramma. Het pakket kan worden besteld bij de V.A.D., de kranten worden binnen het globale pakket gratis ter beschikking gesteld.

## Suggesties voor ouders om met hun kinderen over drugs te praten.

**1. Beschuldigen lost niets op**

Door het probleem te gaan overdramatiseren wordt de afstand tussen de ervaringen van de ouders en van de jongere alleen maar groter. Het is belangrijk om rustig te blijven en elkaars standpunten te leren begrijpen.

**2. Weet waarover je praat**

Wanneer je als ouders over objectieve en correcte informatie beschikt ben je niet zomaar om de tuin te leiden. Je kan dan zelf informatie aanbrengen die door de jongere over het hoofd wordt gezien.

**3. Wees als ouders geloofwaardig**

Ben je bereid je eigen voorbeeld -gebruik van tabak, medicatie, alcohol- ter discussie te stellen?

Een eenduidige opstelling tussen de ouders als partners omtrent het gebruik van genotmiddelen is eveneens zeer belangrijk.

**4. Maak tijdig duidelijke afspraken over wat kan of niet**

Zelfs zonder dat de situatie uit de hand dreigt te lopen is het goed duidelijk te maken wat voor jou als ouder aanvaardbaar is, welke verantwoordelijkheden jij wil opnemen en waar voor jou de grenzen liggen.

Als de jongere deze grens overschrijdt is hij/zij zelf verantwoordelijk voor de consequenties. Ook dit is een vorm van betrokkenheid en zorg dragen.

**5. Isoleer jezelf niet**

Wanneer je vermoedt of vaststelt dat je kind drugs gebruikt mag je dit niet wegmoffelen of jezelf gaan isoleren. Het kan nuttig en goed zijn contact te zoeken met ouders van de vrienden van je zoon of dochter, met de schooldirectie, of raad te vragen aan goede vrienden.

**6. Verandering vraagt tijd**

Het druggebruik waarover je je zorgen maakt is er niet van gisteren op vandaag gekomen. Ook het loslaten van het gebruik en van de sfeer en de vriendenkring die daarrond draait zal niet zomaar gebeuren. Misschien gaat dit met veel (her)vallen en opstaan gepaard. Het is belangrijk dat je als ouders hierbij als steunpunt wordt ervaren: betrouwbaar, kritisch en consequent.

**7. Hulp vragen is soms aangewezen**

Deskundige hulp is soms aangewezen, zowel voor de jongere als voor jezelf als ouder om je eigen positie te bepalen en waar te maken.

In je onmiddellijke omgeving zijn meestal reeds een aantal mensen te vinden die je kunnen helpen en ondersteunen: je partner, een betrouwbare buur, familielid of vriend.

Verder zijn er dicht bij huis een aantal professionelen die je kunnen helpen: de huisarts, de schooldirectie of een leerkracht waarmee je kind wel enig contact heeft, de verantwoordelijke van het jeugdhuis waar je zoon of dochter komt, een PMS-medewerker, de wijkagent...

Wie je aanspreekt hangt af van de mate waarin je vertrouwd bent met deze mensen. Zij zullen niet steeds even goed thuis zijn in het geven van antwoorden rond druggebruik, maar vaak kunnen zij vanuit hun contacten met de jongere of met het gezin een bredere kijk op de situatie geven. Soms is dit al voldoende om stappen naar dialoog en verandering te zetten.

Je kan ook terecht bij een aantal diensten die informatie kunnen verstrekken, die je kunnen doorverwijzen of die zelf een begeleiding kunnen opzetten. Ze zijn er o.a. de Comités voor Bijzondere Jeugdzorg, Jeugd- en Adviescentra, Centra voor Maatschappelijk werk, Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg, e.a. Deze vind je in de meeste grote steden.

Bij ernstige drugproblemen kan contact worden genomen met meer gespecialiseerde drughulpverlening. In sommige centra gebeurt deze hulpverlening ambulant, in andere houdt dit een tijdelijke opname in. Deze vorm van hulpverlening vraagt steeds een engagement voor een langere periode. Ook voor ouders wordt in dit kader begeleiding voorzien (o.a. ervaringsuitwisseling met ouders in gelijkaardige situaties).

# Het antwoord op jouw vragen

**Hieronder volgen – in spiegelbeeld afgedrukt – de antwoorden op de test van pagina 6.**

**1. juist**

**2. fout** Niemand wordt verslaafd na eenmalig gebruik van om het even welke drug. Verslaving is het eindstadium van een heel proces; wie een keer experimenteert staat aan het begin ervan.

**3. fout** Ondanks het feit dat alcohol een kortstondig warmtegevoel geeft, koelt in werkelijkheid de lichaamstemperatuur af onder invloed van alcohol.

**4. fout** Sigaretten en koffie zijn opwekkende middelen, alcohol is een verdovend middel.

**5. juist** Ieder glas alcoholhoudende drank (in het juiste glas geschonken) bevat ongeveer evenveel zuivere alcohol (12 g).

**6. juist** Marihuana is een illegale drug en daarom zijn bezit, verkoop, gebruik in groep, enz. strafbaar.

**7. fout** Uit onderzoek blijkt dat slechts 5 tot 10 % van de jongeren die met marihuana experimenteren overstappen naar zwaardere drugs zoals heroïne en cocaïne.

**8. juist** Dopingcontrole kan in principe in alle sportfederaties gebeuren (amateurs en beroepssporten) en dit voor zowel individuele als voor groepssporten.

**9. juist** Wanneer we onder drugs zowel de legale als illegale (hasj, heroïne) produkten verstaan, zijn de meeste mensen druggebruikers.

**10. juist** Cafeïne leidt tot lichamelijke afhankelijkheid. Bij afwezigheid van het produkt in het lichaam kunnen ziekteverschijnselen (vb. hoofdpijn) optreden.

**11. fout** Niet de soort drank, maar wel de hoeveelheid alcohol maakt je dronken. Als je verschillende drankjes mixt kan je wel sneller ziek worden, omdat de maag niet alle combinaties verdraagt.

**12. juist** Het gaat hierbij in de eerste plaats om pijnstillers (42 %) en in mindere mate om kalmeer-, slaap- en opwekkende middelen.

**13. fout** Mensen met alcoholproblemen kunnen op verschillende manieren geholpen worden: door zelfhulpgroepen (vb. AA), eerstelijnsdiensten (huisarts, OCMW,...) en gespecialiseerde diensten met of zonder opname.

**14. fout** Momenteel (okt. '89) is het strafbaar alcoholgehalte in het bloed 0,8 pro mille. Er bestaan plannen om een Europese norm van 0,5 pro mille te veralgemenen.

**15. fout** Alcoholische dranken leveren heel wat energie (calorieën), maar andere noodzakelijke bouwstoffen zijn onvoldoende aanwezig (o.a. vitaminen).

**16. fout** Het risico op verslaving hangt voornamelijk af van de hoeveelheid alcohol die wordt gedronken, niet de soort.

**17. juist**

**18. fout** Artsen zijn gebonden aan het beroepsgeheim en kunnen niet gedwongen worden een verklaring aan de politie af te leggen.

**19. fout** Alcohol wordt vooral in de lever afgebroken en koffie heeft daar geen enkele invloed op.

**20. fout** Aangezien de meeste mensen een of andere vorm van drugs gebruiken is dit niet juist. Bij problematisch druggebruik gaan druggebruikers zich meestal wel van anderen onderscheiden.

**21. juist** Dit heeft onder meer als gevolg dat het vaak moeilijk is voor jongeren om een drugaanbod te weigeren.

**22. juist** Het gebruik van kalmeermiddelen is in België zeer groot vergeleken met de ons omringende landen. 2/3 van de gebruikers zijn vrouwen. De 55 + -ers vormen een zeer grote gebruikersgroep.

**23. fout** Alle pijnstillers kunnen schadelijk zijn. Dit hangt onder meer af van de samenstelling, de frekwentie en redenen voor gebruik, gecombineerd gebruik met andere geneesmiddelen, enz.